

Les Formes d'Étirements (Où? Quand? Comment?)

**OÙ, QUAND et COMMENT réaliser les différents étirements
lors d'une pratique physique**

| <i>AVANT</i> | <i>APRÈS</i> | <i>PROPOSER</i> | <i>ÉVITER</i> |
|---|--|---|--|
| <i>Sprint (raccourcissement)</i> | <i>Footing</i> | <i>Activo-dynamique préparer et échauffer le muscle</i> | |
| <i>2ème série sprint (raccourcissement)</i> | <i>1ère série sprint (raccourcissement)</i> | <i>Activo-passif (debout) allongement avec muscle sous tension</i> | Passif (assis-couché) muscle moins efficace |
| <i>Travail technique / Jeu (sollic. Active du muscle)</i> | <i>Fin série sprint (raccourcissement)</i> | <i>Activo-passif (debout-assis) allongement en gardant le muscle prêt</i> | |
| <i>Musculation (2ème groupe musculaire)</i> | <i>Musculation (1er groupe musculaire)</i> | <i>Passif retrouver amplitude</i> | Activo-dynamique muscle en position d'étirement mini |
| <i>Arrêt activité</i> | <i>Fin de séance d'entraînement</i> | <i>Passif (assis – couché) grande amplitude</i> | Activo-dynamique étirement mini avec contraction |
| <i>Diner, coucher</i> | <i>Journée de travail</i> | <i>Posturaux évacuer stress, détente</i> | Activo-dynamique aucune action sédative |
| <i>Compétition réveil musc./proprioceptif</i> | <i>Long voyage transport</i> | <i>Posturaux Activo-dynamique</i> | Passif muscle moins efficace |

Les étirements activo-dynamiques

(privilegié dans notre cas pour l'échauffement)

objectif

préparer le muscle à toute forme de sollicitation

- en augmentant la chaleur interne musculaire
- en accélérant la circulation sanguine
- en stimulant la jonction myo-tendineuse
- en sollicitant le système neuro-musculaire
- en préparant psychologiquement

principes

ils sont précédés d'un échauffement cardio-respiratoire (10 à 15') et d'exercices dynamiques

- 3 temps de 8 secondes (étirement/contraction/dynamique)
- allonger le groupe musculaire (placer bassin) 8 secondes
- contracter le groupe musculaire 8 secondes
- relâcher et enchaîner une phase dynamique pour solliciter le groupe musculaire dans sa fonction.